

Brie mit Sesam auf kräftigen Bauernbrot

Zutaten für 2 Portionen

1 EL Sesam
1 EL Kerbel
2 Zweige Basilikum
25 g weiche Butter
Salz, Pfeffer
1 TL Limettensaft
2 Scheiben, dick geschnittenes frisches Bauernbrot
70 g Brie

Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Kräuter, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, fein hacken. Butter mit 2/3 des Sesams und den fein gehackten Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Brote mit der Sesambutter bestreichen. Käse in dicke Scheiben schneiden und das Brot damit belegen. Brote mit dem übrigen Sesam bestreuen und mit den Kräuterblättern garnieren.

Tipp: Schneller geht es, wenn Sie statt der Sesamsamen Sesampaste verwenden, diese ist in jedem Bioladen erhältlich.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN OHNE FRUCTOSE

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433262
160 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei intestinaler Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption), da sie wenig oder keine Fructose enthalten. Sie sind nicht geeignet bei der extrem seltenen hereditären Fructose-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/brie_mit_sesam_auf_kraeftigem_bauernbrot_bei_fructoseintol